

Si pozitiven in optimističen?



Cilj

Razmišljati o lastnostih optimističnih ljudi in o prednostih pozitivnega odnosa do vsakodnevnih izzivov.

Opis

V nadaljevanju boš našel domišljijško vajo, ki temelji na miselni predstavi, ki jo imaš o optimističnem človeku. Gre za to, da se spomniš nekoga, ki ga dobro poznaš in bi ga označil za optimista. Ves čas vaje misli na to osebo.

Zdaj pomisli, ali ima tvoj »optimistični človek« katero izmed značilnih lastnosti, ki so poudarjene na spodnjem seznamu.

- **Pogosto se smeji.**
- Po navadi je apatičen in ničesar ne počne.
- **Ne zlomi se pred težavami, temveč se sooči z njimi.**
- **Verjame, da lahko kaj naredi, da bi stvari izboljšal.**
- Pogosto obupa.
- **Zaupaj in se trudi, da bi dosegel, kar si je zastavil.**
- Vrže puško v koruzo pred težkimi izzivi.
- **Zmeraj v vsaki stvari najde nekaj dobrega.**
- Osredotoči se na težave in jih s težavo premaga.
- **Njegov najljubši stavek bi lahko bil »Upanje umre zadnje.«**

Bi se rad naučil biti bolj optimističen? Nekatero koristne vaje za učenje bolj pozitivnega odnosa do življenja so lahko:

1. Poišči pozitivna sporočila v tem, kar se ti dogaja.

Za to:

- a. Prepoznavaj negativne misli, ki ti spontano pridejo na misel in ti vzbudijo žalost, bes, tesnobo ...
Na primer:

»Nikoli ne bom tega dosegel!«

b. Opazuj, kaj povzroča, da tako razmišljaš.
Morda boš ugotovil, da pretiravaš ali posplošuješ
enkratne ali posamezne dogodke.

c. Kadar razmišljaš tako:

»Napako sem naredil.«

»Za trenutek sem nehal verjeti vase ...«

»Nervozen sem, pomiriti se moram ...«

d. Zamenjaj negativno misel s pozitivnejšo in si predstavljaj,
kaj lahko storiš, da bi izboljšal situacijo.

e. Takrat pomisli na primer:

»Ni še vse izgubljeno.«

*»Če se potrudim ali prosim za pomoč,
lahko to morda dosežem pozneje.«*

*»Pomiril se bom in globoko dihal,
nato pa mi bo šlo zagotovo bolje.«*



2. Vadi tako, da na pozitiven način interpretiraš:

- dogodke, ki si jih doživel ti ali drugi,
- stvari, ki te skrbijo,
- navade, ki ti niso všeč (doma, med prijatelji, znanci ...),
- lastnosti ljudi, s katerimi se najmanj ujemaš.

3. Trudi se poudariti pozitivno plat stvari.

To ne pomeni, da pozabiš na negativno plat, temveč da vidiš pozitivno plat stvari. Na primer, zapomni si, da optimisti opazijo krof, pesimisti pa, da v njem ni marmelade.

Zapomni si

Optimizem je pozitiven in vesel odnos, s katerim se soočamo z našim vsakdanjikom, in nam pomaga zmagovati v odnosih z drugimi, pri učenju, v poklicu in na splošno v življenju. Omogoča nam premagovati težave, prebroditi neprijetnosti in napredovati.